



秋季市民歩こう会 参加者募集 (参加無料・要申込)

～矢田丘陵コース

(約8.5km・高低差あり～)

日時 = 11月23日(土・祝) 9時30分集合

※小雨決行、荒天時は、当日現地にて中止決定。

集合場所 = 金魚スクエア前広場(総合公園施設)

コース = 総合公園～矢田寺～八十八カ所巡り～頂上展望台～遊びの森(昼食)～東明寺～矢田坐久志玉比古神社～総合公園(14時頃解散予定)

対象 = 市内在住・在勤・在学中、全コースを完歩できる人(小学生は保護者同伴)

定員 = 100人(申し込み先着順)

持ち物 = 弁当・飲み物・雨具(歩きやすい靴で参加してください)

※参加賞としてタオルをプレゼント。

申込・問合せ = 申込用紙に住所・名前・年齢・性別・電話番号を記入して、10月21日(月)～11月6日(水)に、スポーツ推進課(内線556)へ

※電話・FAXでの申し込みも可能。

※当日申し込みはできません。



大和郡山市権利擁護講演会 「大切なあなたのお金の守り方」

日時 = 11月6日(水) 13時30分～15時30分(受付13時～)

場所 = DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール

対象・定員 = おおむね65歳以上の、300人(参加無料・申込不要)

※手話通訳・要約筆記あり

※「わたしノート」(エンディングノート)をプレゼント。

内容 = ①くらしの知ったク劇場～私はぜったいにダメされない?!～

②成年後見制度を知ろう!

③日常生活自立支援事業ってなに?

問合せ = 地域包括支援センター

(☎55-7733)



母子寡婦家庭パソコン 教室～Word(ワード)編～

母子家庭寡婦家庭のお母さん、パソコン操作の技術を身につけて仕事に活かしませんか。文章入力・表の作成・ワードアートの挿入・図形描画・ショップカードの作成などを学びます。

日時 = 11月12日(火)・14日(木)・19日(火)・21日(木)・26日(火)・28日(木)、12月3日(火)・5日(木)(全8回)の各日19時～20時30分

場所 = 社会福祉会館(植槻町)

対象・定員 = 市内在住の母子寡婦家庭の母で、パソコンで文字入力ができる人、10人(申し込み先着順)

※託児室も用意しています。

費用 = 受講無料(ただし、テキスト代として1,000円の程度実費が別途必要)

申込・問合せ = 10月21日(月)～31日(木)(土・日曜を除く9時～17時)に、電話か直接、社会福祉協議会 福祉課(☎53-6531)へ



ふたばこども園 子育て支援事業

◆ベビーダンス

(講師: 佐村 佐栄子さん)

赤ちゃんをだっこしながら心地よい音楽に合わせてステップを踏みます。

日時 = 11月18日(月) 10時～11時(受付9時45分～)

対象 = 4ヵ月～1歳半の未就園児とその保護者

持ち物 = 抱っこひも・体温計・ボールペン・水筒・動きやすい服装

◆交通安全フェスタ

親子で交通ルールを学びましょう。

日時 = 11月28日(木) 9時45分～11時

対象 = 市内在住の未就園児とその保護者

【共通】申込 = インターネット上の申込フォーム

(<https://select-type.com/rsv/?id=q375PV7YJm8>) から

場所・問合せ = 子育て支援センターふたばこども園(今国府町60-9)

(☎59-4141) (こども福祉課)



健康長寿のための健康づくり講座 (参加無料)

◆始めませんか? 元気であるために必要なこと!

しんどいなあと家でゴロゴロしていませんか?

じっとしては身体機能や認知機能は弱っていくばかりです。

日時 = 11月21日(木) 13時30分～15時30分(受付13時15分～)

場所 = 矢田コミュニティ会館

対象・定員 = おおむね65歳以上の市民、30人(先着順)

内容 = ①あなたはどこでブレーキをかけますか?～危険予測トレーニングを使って機能チェック～②基本チェックリストで心と体の健康チェック③フィットネスが人生を変える

※参加者に粗品プレゼント

申込み・問合せ = 地域包括支援センター (☎55-7733)

◆「薬と健康長寿について」 大和郡山市薬剤師会

血管年齢・貧血の測定、健康長寿にまつわる薬やサプリメントとの上手な付き合い方、薬の飲み合わせの禁忌など

日時 = 11月9日(土) 14時～15時30分(受付開始13時30分)

場所 = 平和地区公民館 会議研修室

対象・定員 = おおむね65歳以上の市民、30人(先着順)

申込み・問合せ = 10月17日(木)以降に第四地域包括支援センター(☎51-0700)へ